かっこう きゅうしょくょ てい こん だて ひょう 令和7年 1月 学校給食予定献立表

		节和/平	1月 子仪 后良	ア 正 獣 立 衣		•	かやさ町字校給食センター			
		給食目標:感謝して食べよう			三根東小学校・三根西小学校					
にお日				使っている 材料 ※天候や価格により、材料や献立が変わることがあります。 おもに体の調子を整えるもとになる		エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	カルシウム(mg)		
はな曜	献立名	おもにエネルギーのもとになる(黄)	おもに体をつくるもとになる (赤) 魚・肉・卵・大豆・牛乳・小魚・海そう な	(緑)	調味料など					
ME		穀類・いも類・砂糖・油 など	E E	野菜・きのこ・くだものなど		給食ひとことメモ				
9 木	シレクバン 牛乳	ミルケバン	牛乳			632	24.4	325		
	和風スパゲティ	スパゲッティ、有塩バター	鶏肉、ベーコン	玉葱、にんじん、こまつな、にんにく、コー	しょうゆ、白ワイン、食塩、白こしょう、昆布	しんがっき はじ ねんまつ 新学期が始まりました。 年末	しんがっき はじ ねんまつ ねんし たの す つづ 新学期が始まりました。年末 年始は楽しく過ごせましたか。休みが続きましたので、			
	わかめスープ)(() () () () () () ()	わかめ、豚肉	ン 玉葱、えのきたけ、にんじん、葉ねぎ	茶 しょうゆ、食塩、白こしょう、がらスープチキン	cc3 きゃくをだ せいかっ をだ 寝、早起き、朝ごはん」を心がけ、規則正しい生活リズムをとり戻しましょう。まだまだ、寒 寝、早起き、朝のではん」を心がけ、規則正しい生活リズムをとり戻しましょう。まだまだ、寒 り つつ れいらつ かんが しょくひ 日が続きます。栄養パランスを考えた食事をしつかり食べて、元気に過ごしましょう。				
	みかん		47/J*09. BB(I-A)	みかん	しょうゆ、民場、日こしょう、かつスーフテキン					
	ごはん / しそこんぶ	ごはん、強化米		07310	しそこんぶ	657	24.1	292		
	牛乳	CIO/OL BIDA	牛乳		0 (2.703)	037	27.1	232		
10	ぶりの揚げ煮	でん粉、なたね油	20	しょうが	しょうゆ、酒、本みりん	しょうがつ りょうり E みなさんは、お正月にどんな料理を食べましたか。 きょう きゃうしょく しょうがつょうり あ E だいこん こうはく				
金	なます	上白糖	かつお節	だいこん、にんじん	食塩、穀物酢、しょうゆ	きょう きゃうしょく しょうがつょうり				
			74 - 4020		昆布粉、かつおだし、しょうゆ、本みりん、食					
	雑煮風すまし汁	65	鶏肉、かまぼこ	にんじん、こまつな、はくさい、干し椎茸	塩	υ ₁₀				
13 月			成人の日							
	ごはん	ごはん、強化米				674	27.2	336		
	牛乳		牛乳							
14 火	豚肉とキムチの炒め物	ごま油	豚肉、厚揚げ、赤みそ	はくさいキムチ、もやし、キャベツ、にんじん、いんげん、しょうが、にんにく	テンメンジャン、酒、食塩、白こしょう	こんげつ \$00 ははのまえ かんしゃ たいにち しょくじ かたし い 今月の給食目標は「感謝して食べよう」です。毎日の食事では、私たちは生きていため かんが ひとくち ひとくち た もの				
	ワンタンスープ	ワンタン	鶏肉	玉葱、にんじん、チンゲンサイ	がらスープチキンポーク、しょうゆ、酒、食塩、 白こしょう	かんしゃ きも た	ただいています。そのことを考える いをまわ	と、一口、一口、食べ物に		
	りんごのタルト	りんごのタルト(卵・乳・小麦なし)				感謝の気持ちをもって食べた	/\C91do			
	ごはん	ごはん、強化米				611	27.4	313		
	牛乳		牛乳			-				
15	とり天	薄力粉、かたくり粉、なたね油	鶏 リリ ミ	レモン(果汁、生)	食塩、白こしょう、酒、穀物酢、しょうゆ	がっこう きゅうしょく EC さがけか さか、 取りあけどり つか 学校 給食の とり肉は 佐賀県産の「有明 鶏」を使っています。 鶏肉にもいろいろな品 んし。 ありあまり。 種がありますが、 有明鶏は、 やわらかくておいしいです。 今日は、 有明鶏のササミの部分を				
水	こんにゃく炒め	こんにゃく、いりごま、なたね油、三温 糖	豚肉	にんじん、いんげん	しょうゆ、本みりん、酒					
	みそ汁	じゃかいも	油あげ、米みそ、合わせみそ	玉葱、にんじん、こまつな	煮干し	大からにしています。しつかりら	天ぶらにしています。しっかり食べてください。			
	食パン	食パン				616	25.2	327		
	4乳		牛乳				-5			
16	いちごジャム	いちごジャム	130			#いりょうておりょ デリコンカンは、ひき内やトマト、豆、スパイスなどを一緒に煮込んだメキシコの代表的な料 が なまえ いふ 理のひとつです。名前の意味は「チリ」は、とうからしで作ったスパイス、「コン」は一緒にという				
木	チリコンカン	じゃがいも、オリーブ油	牛ひき肉、豚ひき肉、大豆	玉葱、にんじん、にんにく、トマト、パセリ	トマトケチャップ、赤ワイン、ブイヨン、ウスター ソース、チリパウダー、食塩、こしょう、トマト ピューレ					
	チーズサラダ	野菜いっぱいドレッシング	チーズ(乳) 、ロースハム	キャベツ、きゅうり、コーン		意味、「カン」はお肉のことです。おいしくいただきましょう。				
	ごはん	ごはん、強化米				601	21.3	305		
	牛乳		牛乳			切手大根は、大根を切って台に手してつくります。 太陽の光をうけてビタンDがたっぷりふくまれています。 このビタミンはカルシウムの酸収差				
17 金	竹輪のいそべあげ	薄力粉、かたくり粉、なたね油	竹輪、あおのり		食塩					
м	切り干し大根の炒め煮	三温糖	鶏肉、油あげ	切干しだいこん、にんじん、いんげん	酒、しょうゆ、本みりん					
	すまし汁		豆腐	玉葱、にんじん、えのきたけ、ほうれんそ	昆布粉、かつおだし、しょうゆ、本みりん、食	くりつりてれた良品です。	くするすぐれた食品です。よくかんで食べてください。			
	ごはん	ごはん、強化米		,	-m	666	23.4	298		
	牛乳		牛乳							
20	シシリアンライス (具)	三温糖	牛肉、赤みそ	玉葱、しょうが、にんにく	酒、しょうゆ、本みりん、りんごビューレ	まがし、ようち。 シシリアンライスは佐賀市のご当地グルメです。昭和50年ごろ、佐賀市の喫茶店で誕生し				
月	シシリアン 野菜/マヨネーズ	和風ドレッシング/マヨネーズ(卵な	1 - 91 / 1/14/ C	生ヤベツ、にんじん、きゅうり	ではなりが、本のりん、りんことユーレ 食塩	りょり かえ やきい あまから た料理です。ごはんの上に野菜と甘辛いりレでいためた肉をのせ、仕上げにマヨネーズをか た きゅうしょく けて食べます。給食でも、ときどき登場しますね。シシリアンライスを、おいしくいただきましょ う。				
	野菜スープ	L)	ベーコン	玉葱、こまつな、にんじん、えのきたけ	白ワイン、食塩、白こしょう、がらスープチキ					
	かしわごはん	ごはん、強化米、こんにゃく、三温糖	鶏肉、油あげ	ごぼう、にんじん、えだまめ	ン、 しょうゆ、酒、本みりん、食塩	578	19.9	296		
			牛乳							
21 火	ポテトサラダ	じゃがいも、エッグケアマヨネーズ、三温 糖	ロースハム	きゅうり、キャベツ、にんじん、	穀物酢、食塩	はさきか かんじ はる あか はる ま 早ま あり ゆらい 青春雨は、漢字で春 に雨 とかきます。これは「春に振る都い雨」に由来しているそうです。 りょくとう からい しょくそく とき えいよう まきっ た もの はらきの 終足 からつくられる麺類で、食飲のない時の栄養補給によい食べ物です。春雨は、あえもしきの いまもの か の、汁物、炒め物など、いろいろな料理に使われています。				
	春雨汁	春雨	かまぼこ	玉葱、チンゲンサイ、干し椎茸	昆布粉、かつおだし、しょうゆ、本みりん、食 塩					
					-388					
	ごはん	ごはん、強化米				656	25.9	278		
	牛乳		牛乳			いっしょ しょくじ ひと たが きゃ しょくじ アナーとは、一緒に食事をする人が、お互いに気持ちよく食事ができるように、食事や食べ				
22 水	豚肉とれんこんの甘酢からめ	薄力粉、かたくり粉、なたね油、三温糖	豚肉	しょうが、れんこん、玉葱、にんじん、いん げん	酒、良塩、日こしよう、穀物酢、しようゆ	もの つく ひと かんしゃ き 物を作ってくださった人に感謝の気もちをあらわした「ふるまい」です。きれいなふるまいができ ひと み きも きゅ				
	中華スープ	₹ <u>□</u> =-	ベーコン	チンゲンサイ、はくさい、 にんじん、 きくらげ	がらスープチキンポーク、鶏豚湯、食塩、白こ しょう、酒、しょうゆ	ている人は、見ていても、とても気持ちのいいものです。基本マナーをみにつけて、マナー名 いひん めざ 人を目指しましょう。				

みやき町学校給食センター

にち 日 よう	こんだでめい 献立名	おもにエネルギーのもとになる(黄)	おもに体をつくるもとになる(赤)	おもに体の調子を整えるもとになる (緑)	調味料など	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	カルシウム(mg)	
曜	10.77.11	穀類・いも類・砂糖・油 など	魚·肉·卵·大豆·牛乳·小魚·海そう な ど	野菜・きのこ・くだものなど	前呼杯件分と		給食ひとことメモ		
	黒糖パン	黒糖パン				605	23.6	342	
	牛乳		牛乳			\$651 FC #1\F5 - 651	やさい みどり	\$ + 3.1 × × 0	
23 木	クリームシチュー	じゃがいも、米粉、有塩バター	鶏肉、牛乳	玉葱、にんじん、ぶなしめじ、枝豆	がらスープチキン、ブイヨン、白ワイン、食塩、 白こしょう	きゅうしょく まいにち やきい みどり かまうし ととの 給食には、毎日かならず野菜があります。野菜は緑のなかまで、からだの調子を整えてくれた もの びょうち まち			
	イタリアンサラダ	イタリアンドレッシング	ロースハム	キャベツ、きゅうり、赤パブリカ、コーン	食塩	る食べ物です。ビタミントしょくもつ。 な食べ物です。ビタミントを物せんいなどが多くふくまれているので、病気からからだを守ってく ちょうし			
	中学校のみハンバーグ		ハンバーグ			れたり、おなかの調子をよくしてくれます。のこさず、しっかり食べましょう。			
	ごはん	ごはん、強化米				584	28.6	349	
	牛乳		牛乳			キュラ ぜんごがっこ葉ゅうしょめかか。 がっこ葉ゅうしょめかか。 ぜんごかくち がっこ葉ゅうしょがん。			
24 金	さけの塩焼き		鮭		酒、食塩	きょう せんこのようしゅうかが さんでくる カラにあらいをから 今日から全国学校路食処間です。学校路食週間には、全国各地で学校路食に関する きょうじ あにま あっとしょく こんけつ ぱがい りょうり きゅうしゅかく きまざまな行事が行われています。総食とンターでも、今月は、世界の料理や別州 各地 りょうり しょうがい の料理を紹介しています。また、佐賀県の食材を使った料理や郷土料理を作ります。			
	ごまあえ	いりごま、すりごま、ねりごま、三温糖		はくさい、ほうれんそう、もやし、にんじん	しょうゆ				
	さつま汁	さつまいも、こんにゃく	鶏肉、厚揚げ、合わせみそ	ごぼう、だいこん、にんじん、葉ねぎ	煮干し				
	ごはん	ごはん、強化米				573	23.4	348	
	牛乳		牛乳			Scituc Stituc Scituc Bel Bellewic E Page 1 Scituc E Page 2 S			
27 月	筑前煮	こんにゃく、さといも、三温糖	鶏肉	にんじん、ごぼう、れんこん、干し椎茸、 さやいんげん	しょうゆ、酒、本みりん				
	かきたま汁		たまご、かまぼこ、豆腐	玉葱、葉ねぎ	昆布粉、かつおだし、しょうゆ、本みりん、食 塩				
	味付けのり		味付けのり(えびエキス)						
	ごはん	ごはん、強化米				606	23.9	267	
	牛乳		牛乳			である。 じょうす 手洗いは上手にできていますか?指先や、指の付け根は洗い残いが多い部分です。 石け あた いび いび あいて かち んを泡立てて、指と指の間までしっかり洗いましょう。 水ムかく 吸いられますが、 感染症予			
28 火	鶏のマーマレード焼き	マーマレード	鶏肉	しょうが	しょうゆ、酒				
	大根サラダ	野菜いっぱいドレッシング		だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん		んを召立(く、指く指位間はくじつかり洗いましょう。水は市にく感じられますが、感染症や ますう 防のためにも、しっかり手洗いをしたいですね。			
	ウインナーと野菜のスープ	じゃがいも	ウインナー	玉葱、にんじん、コーン、パセリ	がらスープチキン、ブイヨン、しょうゆ、白ワイ ン、食塩、白こしょう				
	ごはん	ごはん、強化米				612	26.7	362	
	牛乳		牛乳			ひじきは海藻のなかまです。海藻の中でも、カルシウムと鉄分を多く含みます。また、カルシ 5ゃりようたす。 たいよう また 人 からだっ からだっ からから かっぱった かいまう ないよう また 人 からがっかい かいまう ないまう また かいまう かいまう たり かいまう かいまう 本藻を食べ はくっ かいまう かいまう 海藻を食べ て、たくさん含まれているミネラルやビタミン、食物せんいなどを吸収しましょう。			
29 水	白身魚の竜田揚げ	でん粉、なたね油	木丰	しょうが	しょうゆ、酒、本みりん				
	ひじきと大豆の煮物	こんにゃく、三温糖	鶏肉、大豆、さつま揚げ、干しひじき	にんじん、いんげん	酒、しょうゆ、本みりん				
	みそ汁		米みそ、厚揚げ	玉葱、にんじん、こまつな、はくさい	煮干し				
	ミルクパン	ミルクパン				634	21.9	321	
	牛乳		牛乳			タンタンめんは、中国の四川省が発祥のめん料理です。辛味をきかせたひき肉や野菜など つまい からか かまり からか かまり ではんに 中国の四川省が発祥のめん料理です。辛味をきかせたひき肉や野菜など しょんしょ しゅくしゅく かましましゅく しょくしょく しょく			
30 木	タンタンめん	中華めん、ごま油、三温糖	豚肉、米みそ、赤みそ	玉葱、にんじん、もやし、チンゲンサイ、き くらげ、しょうが、にんにく	がらスープチキンポーク、食塩、白こしょう、 酒、しょうゆ				
	くきわかめのサラダ		くきわかめ、ツナ	キャベツ、にんじん、きゅうり	青じそドレッシング、しょうゆ	の際さんが、ラーメンのようにスープをいれて、あまり辛くないマイルドな味付けにしたものが多いですね。			
	牛すね肉のカレーライス	ごはん、強化米、じゃがいも	牛すね肉	玉葱、にんじん、グリーンピース、にんにく	ディナーカレールー(乳)、カレールウ、赤ワイン、食塩	648	21.8	298	
31	牛乳		牛乳			きゅうしょく 終食ができるまでには、食べ物を育てる生産者、材料を届ける人、献立を考える栄養士、			
金	ドレッシングサラダ	和風ドレッシング		キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、コーン		給食ができるまでには、食べ物を育てる生産者、材料を届ける人、献立を考える栄養士、 ちょうの ちょうりいね きゅうしょくど つんてんしゅ ひと かんしゃ 調理をする調理員、給食を 届ける運転手など、たくさんの人がかかわっています。感謝して いただきましょう。			
	シュークリーム	シュークリーム (たまご)							